

# **Actividades Acuáticas**

## **"OTOÑO 2023"**

### **CASA DE ASTURIAS**

#### **Información e inscripciones:**

El plazo para la información y las inscripciones será desde el 23 de agosto al 15 de septiembre o hasta cubrir las plazas.

**Serán únicamente vía telefónica de lunes a viernes:**

**DEL 23 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE:**

685 542 133 (Víctor) en horario de 8.30 a 11.30 horas y de 15.00 a 17.00 horas.

**DEL 4 AL 15 DE SEPTIEMBRE:**

685 542 132 (Fidel) en horario de 10.00 a 13.00 horas y de 16.00 a 18.00 horas.

Se proporcionará una ficha que se deberá reenviar debidamente cumplimentada y firmada a la dirección de correo electrónico [leonactivosl@hotmail.com](mailto:leonactivosl@hotmail.com) lo antes posible para formalizar la matrícula y siempre antes del 15 de septiembre.

- La actividad dará comienzo el día 25 de septiembre y finaliza el 22 de Diciembre.
- Para una mejor planificación de la actividad, en los turnos de 2 días no se podrá inscribir solo un día, teniendo que hacerlo en los grupos destinados a ello.
- Las inscripciones son orientativas, siendo los monitores los que organizarán los grupos para un mejor funcionamiento de la clase.
- Las clases se imparten de lunes a sábado, **excepto los días 5 Y 12 DE OCTUBRE, 1 DE NOVIEMBRE, 6, 7 Y 8 DE DICIEMBRE.**

***Teléfonos de información:***

***685 542 132 FIDEL***

***685 542 133 VÍCTOR***

## ESCUELA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### Actividades de 2 días

#### **BEBÉS**

**DE 6 MESES A 36 MESES.  
PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 6.**

Martes y jueves: - **17:00 a 17:30 h.**  
- **17:30 a 18:00 h.**



**Precio: 75.00 €.**

#### **INFANTIL**

- **DE 3 AÑOS EN ADELANTE.**  
- **OPCIONES:**

**1. INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**

- Martes y jueves de **18:00 a 18:45 h.** Niños de **3 y 4 Años.**
- Martes y jueves de **18:45 a 19:30 h.** Niños de **4 y 5 Años.**

**2. PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**

- Lunes y miércoles de **18:00 a 18:45 h.** Niños de **5 a 7 Años.**
- Lunes y miércoles de **18:00 a 18:45 h.** Niños de **8 a 10 Años.**
- Lunes y miércoles de **18:00 a 18:45 h.** Niños de **11 a 14 Años.**



**Precio: 87.00 €.**

### Actividades de 1 día

- **OPCIONES:**

**1. INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**

- Viernes de **18:00 a 18:45 h.** Niños de **4 a 6 Años.**
- Sábado de **11:45 a 12:30 h.** Niños de **4 a 6 Años.**

**2. PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**

- Viernes de **18:45 a 19:30 h.** Niños de **5 a 8 Años.**
- Viernes de **19:30 a 20:30 h.** Niños de **9 a 14 Años.**
- Sábado de **12:30 a 13:15 h.** Niños de **5 a 8 Años.**
- Sábado de **13:15 a 14:15 h.** Niños de **9 a 14 Años.**



**Precio: 50.00 €.**

## ACTIVIDADES ADULTOS

### NATACIÓN

#### 1. INICIACIÓN.

Dominio básico del medio acuático. Desarrollo de habilidades que permiten: reducir el miedo al agua, desplazamiento autónomo, respiración básica, cambios de posición e iniciación básica a los estilos crol y espalda. Clases de 45 minutos. Horario: **CONSULTAR**. Número mínimo de 6.

#### 2. PERFECCIONAMIENTO (NIVEL I MASTER)

Corrección de errores y mejora técnica en los estilos de crol, espalda e iniciación a la braza. Natación con aletas. Clases de 45 minutos. Número mínimo de 8.

Horarios:

- Martes y Jueves de 19:30 a 20:15 horas.
- **Jueves de 20:15 a 21:15 horas. PRE-MASTER**

#### 3. NATACION MASTER

Corrección de errores y mejora técnica de los 4 estilos de nado. Nado subacuático y natación con aletas. Trabajo de la resistencia aeróbica. Desarrollo de habilidades que permiten: dominio de los giros de los diferentes estilos de natación, diferentes técnicas de buceo y zambullidas.

Entrenamiento 60-90 min. Número mínimo de 8.

Horario: martes de 14.30 a 16.00, jueves de 20.15 a 21.45 y sábado de 9.00 a 10.30

### **ADULTOS**

#### - **OPCIONES:**

1. **INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**
  - CONSULTAR
2. **PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
  - Martes y jueves de **19:30 a 20:15** h.
  - Jueves de **20:15 a 21:15** h.
3. **MASTER: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
  - Martes de **14:30 a 16:00** h.
  - Jueves de **20:15 a 21:45** h.
  - Sábado de **9:00 a 10:30** h.



**Precios:** Actividad de 3 Días: **110.00 €.**  
Actividad de 2 Días: **87.00 €.**  
Actividad de 1 Día: **50.00 €.**

## AQUAGYM

Programa de acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad. Clases de 45 min. Número mínimo de 6.

Horario:

- Martes y jueves de 17:15 a 18:00.

## COMBINADA NATACION Y AQUAGYM

Programa combinado de natación para una mejora aeróbica, ejercicios de tonificación muscular y flexibilidad a través del aprovechamiento de los beneficios del ejercicio en el agua. Clases de 45 min.

Horario:

- Martes de 19:30 a 20:15 (NATACIÓN) y jueves de 17:15 a 18:00 (AQUAGYM).

### **AQUAGYM**

- **PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 8.**
- **OPCIONES:**

1. Martes y jueves:
  - o De **17:15 a 18:00** h.

### **COMBINADA NATACIÓN Y AQUAGYM**

2. Martes: De **19:30 a 20:30** h. **NATACIÓN**  
Jueves: De **17:15 18:00** h. **AQUAGYM**



**Precio:** Actividad de 2 Días: **85.00 €.**